

# La liste de vérification des pratiques de la résilience : atouts relationnels



- Garder un panier dans votre bureau. Chaque fois que quelque chose d'important se produit avec un membre de l'équipe, demander à votre équipe de remplir le panier avec des petits cadeaux et des notes encourageantes. Envoyer le panier quand il y a un besoin identifié ou lorsque les membres de l'équipe connaissent une réalisation importante. Cette activité permettra aux membres de l'équipe de savoir que leurs collègues les soutiennent et reconnaissent leurs succès.
- Prendre l'habitude d'organiser des mini-fêtes pour les membres de l'équipe. Célébrer avec quelqu'un qui va se marier, avoir un bébé ou un anniversaire montre aux collègues que chaque membre de l'équipe se soucie des autres. Ces petits actes communiquent aux membres de l'équipe qu'ils sont valorisés dans leur communauté de travail.
- Avant de commencer les routines de travail quotidiennes, ou pendant les pauses ou le dîner, prendre le temps d'échanger avec les autres. Cela peut impliquer simplement dire bonjour, ou voir comment les gens se sentent ou comment ils progressent dans leur travail. Ces actions favorisent des relations de travail positives.
- Fournir une formation aux membres de l'équipe sur les façons de comprendre et de soutenir des collègues ou des membres de leur famille avec des problèmes de santé mentale. Une telle formation devrait aborder des thèmes liés à la littératie en santé mentale, à la stigmatisation et aux signes de reconnaissance liés aux problèmes de santé mentale.
- Lorsque vous remarquez des changements dans l'humeur des collègues, faites un effort pour vérifier individuellement avec eux. Cela peut être simplement leur demander comment se passe leur journée ou comment ils se sentent. Cela peut aussi leur communiquer que vous êtes disponible pour discuter ou tout simplement pour écouter.
- Lorsque les employés sont en congé de maladies, envoyer leur une carte de vœux ou d'amitié signée par tous les membres de l'équipe. Dans cette carte, des mises à jour positives sur les activités de l'équipe et le lieu de travail peuvent être ajoutées.

# Atouts relationnels

---

- Inviter un membre des ressources humaines ou du personnel d'aide aux employés à présenter une séance d'information pour les membres de l'équipe sur les services de soutien existants et comment ceux-ci sont accessibles. Dans cette session, expliquer comment les membres de l'équipe peuvent aider les autres à accéder ces services en cas de besoin. <http://www.appreciationatwork.com>
- Encourager les membres de l'équipe à prendre des mesures proactives pour maintenir des relations de travail saines. Cela peut inclure être patient, compréhensif et être prêt à pardonner ainsi qu'à être pardonné.
- Parler à d'autres individuellement lorsque la tension ou le stress a été ressenti dans les conversations ou les interactions est une approche proactive pour le maintien de relations positives.
- Encourager une «politique de la porte ouverte " où les employés se sentent à l'aise de demander de la rétroaction ou d'aller vers les autres pour être appuyé et encouragé au besoin. Ce style de gestion peut être particulièrement important pour les gestionnaires ou les chefs d'équipe.
- Favoriser un environnement de travail qui valorise et pratique l'empathie. Tenir une brève discussion sur l'empathie lors de votre prochaine réunion d'équipe, et faire la promotion d'une culture de travail qui cherche à entendre et à comprendre les autres, surtout lors de circonstances difficiles.
- Les premiers jours au travail peuvent être écrasants pour les nouveaux membres de l'équipe. Veiller à ce que les dirigeants et les membres de l'équipe rencontrent les nouveaux employés ou les membres du personnel dès leur arrivée. Fournir des informations sur les routines essentielles en milieu de travail et présenter les nouveaux employés à leurs nouveaux collègues dans le cadre des activités d'orientation. Jumeler un collègue expérimenté avec le nouvel employé facilite souvent l'intégration de l'employé à son équipe.
- Informez-vous des intérêts culturels et la vie des employés en dehors du lieu de travail. Bâtir des relations grâce à une meilleure compréhension et confiance contribue à favoriser l'inclusion.